

# Име на събитието: Среци за споделяне на емоции между родители

---

Таргет група: Родители

Продължителност: 45–60 минути

Честота: Веднъж седмично или веднъж на две седмици

Участници: Учителят и всички родители от класа, които желаят да се включат

Формат: Групово споделяне + кратко упражнение за осъзнатост (mindfulness)

Цели:

- Да предостави на родителите безопасна среда, в която да споделят ежедневните си предизвикателства, чувства и преживявания.
- Да укрепи взаимната социална подкрепа между родителите.
- Да повиши емоционалната осъзнатост и да насърчи усвояването на здравословни умения за регулиране на емоциите.
- Да помогне за разпознаването на трудностите в общуването с децата и съвместното намиране на възможни решения.

Материали: Химикал и лист хартия

## Насоки за провеждане (структура на срещата)

---

### 1. Откриване – Загряващо упражнение (10 минути)

Учителят открива срещата с един от следните въпроси:

- „Кое беше най-голямото предизвикателство като родител за вас през тази седмица?“
- „Кое беше най-изтощителното нещо, свързано с вашето дете през тази седмица?“

Цел: Да се създаде спокойна и безопасна атмосфера, която насърчава споделянето.

### 2. Групово споделяне – „Един спомен от тази седмица“ (20–25 минути)

Всеки родител споделя накратко реална ситуация от ежедневието:

Случка, която преживях у дома тази седмица, свързана с моето дете...

- Как тази ситуация ми повлия? (затрудни ме, зарадва ме, изненада ме, накара ме да се замисля и др.)
- Как реагирах, за да се справя със ситуацията?
- Ако подобна ситуация се повтори, какво бих могъл/могла да направя по различен начин?

Подходящи реплики, които учителят може да използва:

- „Благодаря, че споделихте. Всички родители преминават през подобни ситуации.“
- „Вашият опит може да даде полезни идеи и на останалите родители.“
- „Ако някой е открил подход, който е помогнал в подобна ситуация, може да го сподели.“
- „Ако и други родители са преживели нещо подобно, могат да разкажат как са се справили.“

Тази част е насочена изцяло към обмен на личен опит. Ролята на учителя е единствено да насочва разговора и да следи за добрия му ход.

### **3. Работа в малки групи – „Какво ни свързва?“ (10 минути)**

Родителите се разделят на групи по 2–3 души и обсъждат:

- Имали ли сме подобна ситуация с децата си през тази седмица?
- Какви малки решения бихме могли да си предложим взаимно?
- Кои наши реакции или подходи се оказаха успешни?

Цел: Родителите да се опознаят, да почувстват, че не са сами, и да обменят идеи.

### **4. Заключение и кратко напомняне за следващата среща (5 минути)**

Учителят отправя кратко напомняне по желание:

- „През тази седмица обърнете внимание на едно нещо, което ви е направило щастливи във връзка с вашето дете.“
- „Можете да си запишете едно положително поведение, което се проявява добре у дома.“
- „Ако желаете, можете накратко да го споделите на следващата среща.“

Бележка: Ако учителят забележи по време на срещите с родителите или при споделянето на информация за детето признаци, че родителите изпитват затруднения да се справят с детето си, той/тя следва да потърси подкрепа от службата за педагогическо и психологическо консултиране. Тези групови срещи могат да се провеждат с подкрепата на службата за педагогическо и психологическо консултиране, като представители на службата също могат да бъдат поканени на срещата.

Очаквани резултати:

- Родителите се чувстват по-спокойни да споделят собствения си опит. Имат възможност да обменят идеи и да се подкрепят взаимно.
- Комуникацията между дома и училището се подобрява.
- Увеличава се навикът за съвместно намиране на решения на ежедневните проблеми, свързани с децата.
- Развиват се доверие и солидарност между родителите в класа.